

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Pse bëhet më e vështirë humbja e peshësme kalimin e moshës? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/pse-behet-me-e-veshtire-humbja-e-peshesme-kalimin-e-moshes/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

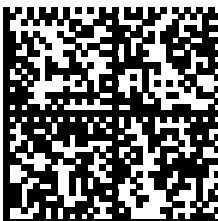
KAPUR NGA NE	3 tetor 2026, 06:58:13 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 tetor 2026, 06:22:27 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	724b67d7cfc5061942d93f5cf5531ad5aef5cc2da4eec0fc5bfb92c7dfc983a
TEKSTI	2caf39732b837c0e20792be1c844c4e3ef14574fc35c0e2f9a1938c97207481f
PAMJA	2351b81c826e64ffa662c855fb3280f63f1805dbc0cd22aeabebf6c476b061dc

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	b5b90fe7414b8c3c1602bdea6e2309147bc297dd96cf2f09939d46998d916f4e
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/b5b90fe7414b8c3c1602bdea6e2309147bc297dd96cf2f09939d46998d916f4e>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



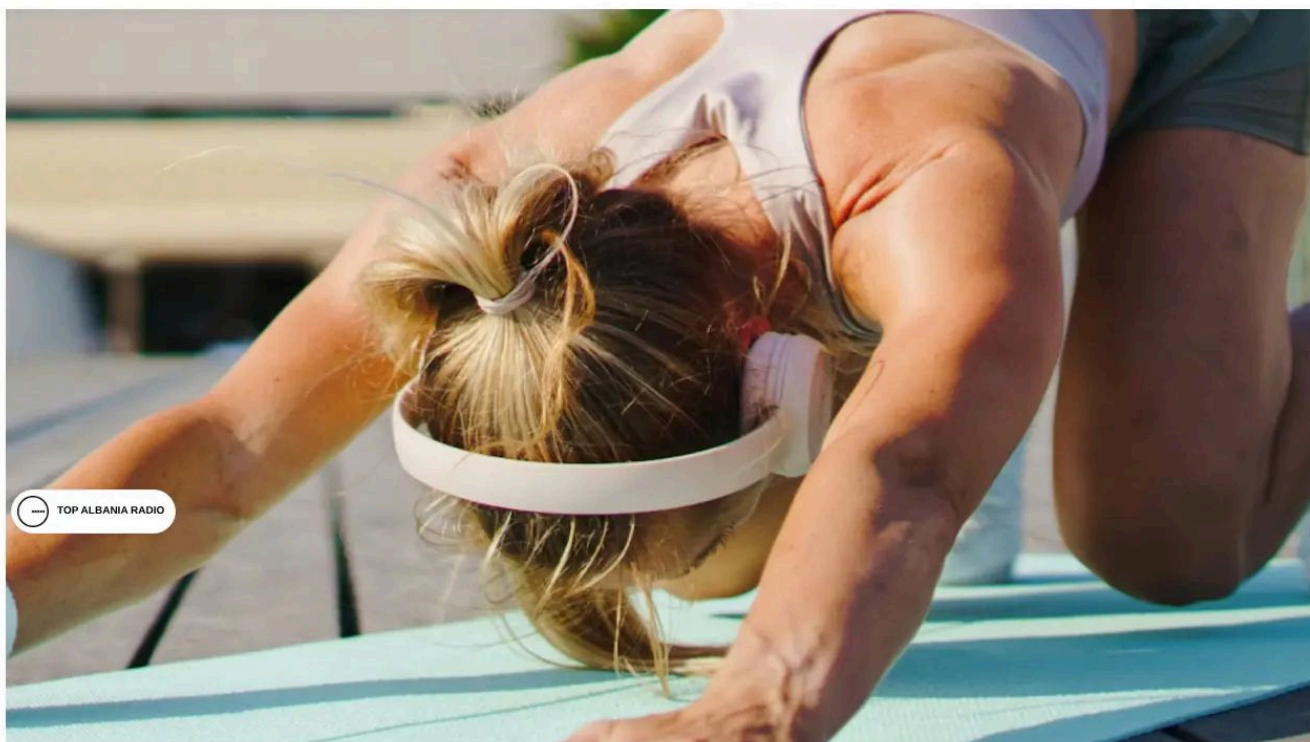
Health & Beauty Lifestyle

Pse bëhet më e vështirë humbja e peshësme kalimin e moshës?



Marisa Karabeci

03 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Me kalimin e viteve, ruajtja e një peshe të qëndrueshme mund të bëhet më e vështirë, edhe për njerëzit që nuk kanë ndryshuar ndjeshëm mënyrën e të ushqyerit. Ndryshimet në metabolizëm, ulja graduale e masës muskulore, aktiviteti fizik dhe ndryshimet hormonale mund të ndikojnë në mënyrën se si organizmi shpenzon dhe ruan energjinë. Sipas Institutit Kombëtar për Plakjen në SHBA (NIA), moshja është një nga faktorët që ndikon në peshë. Me plakjen mund të ndryshojë metabolizmi dhe, për disa persona, nevojat ditore për energji mund të ulen. Në të njëjtën kohë, humbja e masës muskulore mund të ndikojë në shpenzimin e energjisë dhe në përbërjen e trupit.

Një nga ndryshimet kryesore që shoqërojnë moshën është humbja graduale e masës muskulore. Kjo është e rëndësishme edhe gjatë dobësimit, pasi një pjesë e peshës së humbur mund të vijë nga masa pa dhjamë. Për këtë arsye, ekspertët e menaxhimit të peshës tek të rriturit më të mëdhenj në moshë rekomandojnë që objektivi të mos jetë vetëm një numër më i ulët në peshore, por edhe ruajtja e muskujve, forcës dhe funksionit fizik.

Aktiviteti fizik mbetet një nga komponentët kryesorë të menaxhimit të peshës. Përveç aktivitetit aerobik, si ecja, biçikleta apo noti, ushtrimet e rezistencës ndihmojnë në ruajtjen dhe ndërtimin e masës muskulore. Një qasje e tillë mund të jetë veçanërisht e rëndësishme me rritjen e moshës, kur humbja e muskujve bëhet më e zakonshme. Udhëzimet për të rriturit më të moshuar theksojnë kombinimin e ushtrimeve aerobike me stërvitjen e forcës dhe ushtrime që ndihmojnë ekuilibrin dhe funksionin fizik.

Në vend të dietave shumë kufizuese, strategjitë afatgjata fokusohen te një mënyrë ushqyerjeje e ekuilibruar. Perimet, frutat, drithërat integrale dhe burimet e proteinave me cilësi të mirë janë pjesë e një modeli ushqimor që mund të ndihmojë në menaxhimin e peshës. Proteina merr rëndësi të veçantë gjatë dobësimit, pasi marrja e mjaftueshme e saj, e kombinuar me ushtrime force, mund të

ndihmojnë në ruajtjen e masës muskulore.

Një tjetër faktor i rëndësishëm është pritshmëria. Me kalimin e moshës, ndryshimet në peshë mund të mos ndodhin aq shpejt sa më parë. Kjo nuk do të thotë se humbja e peshës është e pamundur, por se qasja mund të kërkojë më shumë kohë dhe përshtatje. Ekspertët rekomandojnë që objektivat të përshtaten me gjendjen shëndetësore, nivelin e aktivitetit dhe masën muskulore të individit, duke shmangur humbjen e shpejtë të peshës që mund të shoqërohet me humbje të masës muskulore. Në fund, menaxhimi i peshës me kalimin e moshës nuk lidhet vetëm me uljen e kilogramëve. Ruajtja e muskujve, aktiviteti i rregullt fizik, ushqyerja e ekuilibruar, gjumi dhe një qasje e qëndrueshme janë pjesë e një strategjie që synon jo vetëm peshën, por edhe shëndetin dhe funksionimin fizik në afat të gjatë.

LAJME TË NGJASHME



Suplementet që mund ta vështirësojnë humbjen e peshës, sipas mjekëve!

3.5 MIN



Humbja e peshës, organizmit i duhen vite të rikupërohet!

1.5 MIN



A ndihmojnë ushtrimet në humbjen e peshës?! E vërteta do t'ju shokojë...

3 MIN



Kjo metodë është perfekte për të humbur peshë pa dieta drastike!

2.5 MIN



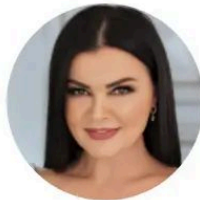
Studim/Qelizat imunitare "mbajnë kujtesë" obezitetin edhe pas humbjes së peshës!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



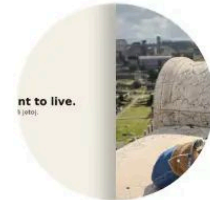
A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...



Videot e Adi Hilës të publikuara në internet, zbardhet dëshmia e Eli Farës: Ai nuk i ka shpërndarë



Si e përdor alarmin? Ja çfarë tregon ky zakon për ty...



I still want to live – Anisa Kushta



Nga Dubai drejt Belgjikës, ekstradhet Denis Matoshi!



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na tregon dori



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i vëndurisë në lëmbën dhe krahët



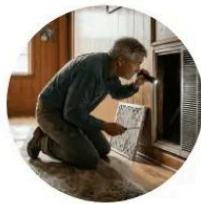
"Vetëm patronazhistët e besojnë"/Klodiana Lala: Fjalimi i Ramisë në Rinac: më i dobëti në

në nëntor...

histori...



"Shqipëria ka prekur fundin"/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...

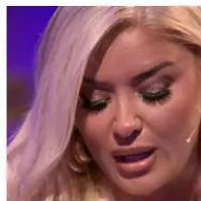


I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!

EDITORI SUGJERON



"Live me Luizin"/ "Jam gruaja e Ardianit", Alketa Vejsiu flet hapur për marrëdhënien me bashkëshortin...



"Live me Luizin"/ Mes lotësh, Alketa Vejsiu kujton momentet e fundit me babanë e saj: Krenare që jam vajza e një njeriu të thjeshtë



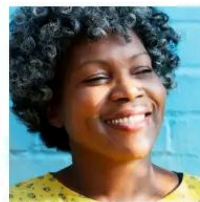
Sa u pagua në festivalin e RTSH-së? Alketa Vejsiu tregon të vërtetën në "Live me Luizin"



"Live me Luizin"/ U përfol si opinioniste e Big Brother VIP, Alketa Vejsiu reagon për herë të parë...



"Live me Luizin"/ Alketa Vejsiu zbulon prapaskenat e Sanremos: Çfarë më censuruan...



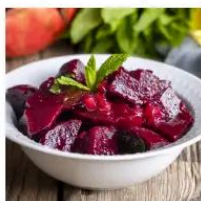
A mund të vonohet menopauza?! Ekspertët shpjegojnë çfarë është realisht e mundur...



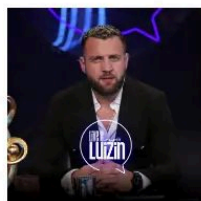
E dimë që është sezoni i kungullit, por këto ushqime kanë më shumë vitamina se kungulli...



Misri apo brokoli: Cili është më i mirë për shëndetin e zorrëve?!



Çfarë ndodh me tensionin e gjakut kur hani panxhar rregullisht?!



"Live me Luizin" nis sonte, spektakli i ri në Top Channel, Ejlli debutoi si moderator: Emission për të gjithë familjen

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontaktimi
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.